

Ēdienkarte derīga līdz nomainīai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar dārzeņiem	*A09	150	2,4	3,3	7,9	71
		Cūkgaļas plovš		200	13,2	16,5	44,6	380
		Marinētu gurķu salāti		40	0,4	2,9	1,5	34
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		<i>Kopā:</i>					17,4	22,9
Otrdiena	Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	150/3	3	5,4	11,8	108
		Maltas cūkgaļas rullītis ar ķīmenēm	*A01,A03	60	9,1	14	8,1	195
		Piena mērce	*A01;A07	20	0,6	2,2	2,2	31
		Irdenie griķi		100	5	1,3	24,8	131
		Rīvīti kāposti ar garšaugiem		70	0,9	2,9	5,3	51
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Skolas piens*	*A07	200	6	3	9,6	89
<i>Kopā:</i>					26	29	70,1	645
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā pupiņu zupa ar krējumu	*A07	150/3	5,3	5,9	16,9	142
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes gurķu mērcē	*A01,A07	80	10,8	18	2,8	216
		Vārīti kartupeļi		140	2,9	0	21,4	97
		Ķīnas kāpostu, burkānu un ābolu salāti		70	0,7	2,2	3,5	37
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Skolas auglis(ābols)*		100	0,3	0,6	13,4	60
<i>Kopā:</i>					21,4	26,9	66,3	593
Ceturtdiena	Pusdienas	Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem	*A01,A07	180	13,2	12,3	37,8	315
		Pikantie biešu un gurķu salāti		70	0,8	3,5	5,2	56
		Šokolādes krēms ar dzērveņu mērci	*A07	50/100	2	5,2	22,8	146
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Skolas auglis(ābols)*		100	0,3	0,6	13,4	60
<i>Kopā:</i>					17,7	21,8	87,5	617
Piektdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	*A07	150/3	1,4	4,4	8,5	79
		Malta cūkgaļa piena mērcē	*A01;A07	70	9,8	14,4	7,2	198
		Škelto zirņu-kartupeļu biezenis		120	8,1	0,4	23,8	131
		Burkānu un seleriju salāti ar krējumu	*A07	70	1	1,1	4,7	33
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Skolas piens*	*A07	200	6	3	9,6	89
<i>Kopā:</i>					27,7	23,5	62,1	571

*Ja LAD atbalsta programmas produkts nav pieejams, tad to nodrošina ēdinātājs.

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEJAMĪBU TIRGŪ.

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumu Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem (no 13.03.2012)” grozījumiem (21.08.2018.)

Izglītojamie	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
1.-4.klase	490-750	12-28	16-29	55-113